

# Beden Eğitimi Egzersiz Bilimi ve Sporun Temelleri

---

Editör: Prof. Dr. Sinan AYAN



**Editör:** Prof. Dr. Sinan AYAN

## **BEDEN EĞİTİMİ, EGZERSİZ BİLİMİ VE SPORUN TEMELLERİ**

ISBN 978-625-7880-49-7  
DOI 10.14527/9786257880497

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2020, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz. Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilmektedir.

I. Baskı: Eylül 2020, Ankara

Yayın-Proje: Şehriban Türüldür  
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan  
Kapak Tasarım: Pegem Akademi

Baskı: Ay-bay Kırtasiye İnşaat Gıda Pazarlama ve Ticaret Ltd. Şti.  
Çetin Emeç Bulvarı 1314. Cadde No: 37A-B Çankaya/ANKARA  
Tel: (0312) 472 58 55

Yayıncı Sertifika No: 36306  
Matbaa Sertifika No: 46661

### **İletişim**

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay / ANKARA  
Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51  
Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08  
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60  
İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)  
E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)  
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

## ÖN SÖZ

Hareket en temel ihtiyaçlarımızdan biridir. Günümüz şartları gerek iş koşulları gerekse sağladığı konfor nedeniyle modern dünyayı hızla hareketsizleştirmekte ve bu durum pek çok sağlık sorununu da beraberinde getirmektedir. Söz konusu sağlık sorunlarından korunmak için günümüz insanı çareyi spor yapmakta bulmuştur. Ancak spor yalnızca aktivite kavramını kapsamamaktadır aynı zamanda bir bilim dalıdır ve günümüzde çok yönlü bir hal almıştır. Toplum oluşturulan bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını korumaya katkıda bulunma, kitlelerin yönlendirilmesi üzerindeki yadsınmaz etkisi, ülke tanıtımına katkısı ve diğer ülkeler arasında sağladığı prestij göz önüne alındığında eşsiz dönüştürme gücüyle doğru kullanıldığı taktirde spor bilimi güçlü bir araçtır.

Beden Eğitimi, Egzersiz Bilimi ve Sporun Temelleri üzerine hazırlanan bu çalışma; alan uzmanları tarafından, bireylerin; konu bütünlüğü içerisinde, temel bilgilere ulaşırken kolaylıkla yararlanabilmeleri amacıyla hazırlanmıştır. Elinizdeki bu eser; öğretmen ve antrenör aday öğrenciler, akademisyenler, öğretmenler, sporcular, antrenörler ve veliler başta olmak üzere bu konulara ilgi duyan herkesin beden eğitimi, egzersiz bilimi ve sporun temelleri üzerine genel anlamda, teorik alanda temel bilgilere kolaylıkla ulaşmalarını sağlayacaktır. Alan yazında bu denli kapsamlı bir çalışmaya ihtiyaç olduğunu düşündüğümüz ilk andan itibaren, çalışmalarını büyük bir titizlikle ve çok yönlü olarak sürdürdüğümüz bu eserin yazım aşamasında emeği geçen tüm çalışma arkadaşlarıma teşekkür eder, yazılma amacı doğrultusunda eserin bütün okuyucularına yararlı olmasını dilerim.

**Prof. Dr. Sinan AYAN**

**Kırıkkale Üniversitesi**

**Editör**



## BÖLÜMLER VE YAZARLARI

Editör: Prof. Dr. Sinan AYAN

**1. Beden Eğitimi, Egzersiz Bilimleri ve Sporun Anlamı, Kapsamı, Rolü ve İşlevi**

Dr. Öğr. Üyesi Murat ERGİN, *Aksaray Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0001-6188-0492

Prof. Dr. Sinan AYAN, *Kırıkkale Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0001-9223-7969

**2. Beden Eğitimi, Egzersiz Bilimleri ve Sporun Tarihsel Gelişimi**

Prof. Dr. Sinan AYAN, *Kırıkkale Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0001-9223-7969

**3. Motor Davranış**

Öğr. Gör. Hakan YAPICI, *Kırıkkale Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-7029-1910

**4. Biyomekanik Temeller**

Doç. Dr. Baybars Recep EYNUR, *Kütahya Dumlupınar Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-7029-1910

**5. Egzersiz Fizyolojisi ve Fiziksel Uygunluk**

Öğr. Gör. Hakan YAPICI, *Kırıkkale Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-7029-1910

**6. Beden Eğitimi, Egzersiz Bilimleri ve Spor Felsefesi**

Dr. Öğr. Üyesi Murat ERGİN, *Aksaray Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0001-6188-0492

Doç. Dr. Ekrem BOYALI, *Selçuk Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-6559-7640

Dr. Öğr. Üyesi Berkan BOZDAĞ, *Yozgat Bozok Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0003-3657-4359

**7. Sosyolojik Temeller**

Doç. Dr. Uğur Altay MEMİŞ, *Bülent Ecevit Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-6129-2786

**8. Spor ve Egzersiz Psikolojisi**

Doç. Dr. Uğur Altay MEMİŞ, *Bülent Ecevit Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-6129-2786

**9. Spor Pedagojisi**

Dr. Öğr. Üyesi Rüstem ORHAN, *Kırıkkale Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0003-3007-9883

**10. Özel Gereksinimli Bireylerde Beden Eğitimi, Egzersiz Bilimleri ve Spor**

Dr. Öğr. Üyesi Murat ERGİN, *Aksaray Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0001-6188-0492

**11. Rekreasyon**

Öğr. Görevlisi Dr. Atilla ALTUN, *Kırıkkale Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0002-7860-706X

**12. Kariyer ve Mesleki Konular, Ekonomi - Gelecekteki Meslekler (Trendler)**

Doç. Dr. Baybars Recep EYNUR, *Kütahya Dumlupınar Üniversitesi*

ORCID No: 0000-0001-7933-6428

# İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iii
Bölümler ve Yazarları.....	v

## 1. BÖLÜM BEDEN EĞİTİMİ, EGZERSİZ BİLİMLERİ VE SPORUN ANLAMI, KAPSAMI, ROLÜ VE İŞLEVİ

Beden Eğitimi, Egzersiz Bilimleri ve Sporun Önemi.....	2
Beden Eğitimi, Egzersiz Bilimleri ve Sporun Amacı .....	2
Beden Eğitimi, Egzersiz Bilimleri ve Sporun Temel Kavramları .....	6
Beden Eğitimi, Egzersiz Bilimleri ve Sporla İlgili Alt Disiplinler .....	9
Beden Eğitimi, Egzersiz Bilimleri ve Sporun Kapsamı.....	12
Beden Eğitimi, Egzersiz Bilimleri ve Sporun Rolü ve İşlevi .....	13
Sağlıklı Yaşam Hareketi (Wellnes) .....	13
Fiziksel Uygunluk Hareketi.....	17
Kaynakça.....	23

## 2. BÖLÜM BEDEN EĞİTİMİ, EGZERSİZ BİLİMLERİ VE SPORUN TARİHSEL GELİŞİMİ

İLK ÇAĞLARDA BEDEN EĞİTİMİ, EGZERSİZ BİLİMLERİ VE SPORUN TARİHSEL GELİŞİMİ .....	29
ORTAÇAĞ AVRUPASI .....	34
YENİ VE YAKIN ÇAĞLARDA BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR.....	35
İlk Modern Beden Eğitimi Programları .....	36
Alman Jimnastiği.....	36
Danimarka Jimnastiği.....	38
İsveç Jimnastiği .....	39
İngiltere.....	40
Amerika .....	41
TÜRKLER'DE BEDEN EĞİTİMİ, EGZERSİZ BİLİMLERİ VE SPOR.....	43
Ülkemizde Beden Eğitiminin Gelişimi.....	44
Mustafa Kemal Atatürk ve Beden Eğitimi, Egzersiz Bilimleri ve Spor .....	46
MODERN OLİMPİYAT OYUNLARI .....	47
Türkler'de Olimpiyat Oyunları .....	47
KAYNAKÇA .....	48

## 3. BÖLÜM MOTOR DAVRANIŞ

MOTOR DAVRANIŞ NEDİR?.....	51
MOTOR DAVRANIŞ TARİHSEL GELİŞİMİ .....	53
MOTOR DAVRANIŞIN ÜÇ ALT DİSİPLİNİ .....	54
MOTOR ÖĞRENME EVRELERİ.....	55
MOTOR ÖĞRENİMİNİN SEVİYELERİ.....	56

MOTOR GELİŞİM İLKELERİ.....	56
MOTOR GELİŞİM DÖNEMLERİ.....	58
MOTOR GELİŞİM ALANLARI.....	62
Görsel Motor Beceriler .....	62
İnce Motor Gelişim .....	62
Büyük (Kaba) Motor Gelişim .....	63
MOTOR GELİŞİMİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER .....	64
Doğum Öncesi Motor Gelişimi Etkileyen Etkenler.....	65
Doğum Sırası Motor Gelişimi Etkileyen Etkenler .....	65
Doğum Sonrası Motor Gelişimi Etkileyen Etkenler.....	66
KAYNAKÇA .....	68

#### 4. BÖLÜM

##### BİYOMEKANİK TEMELLER

BİYOMEKANİKTE KULLANILAN TEMEL KAVRAMLAR .....	72
BİYOMEKANİKTE KULLANILAN BASİT PRENSİPLER.....	78
Güç-Hareket Prensibi (Force-Motion Principle) .....	78
Inertia Prensibi .....	79
Hareketin Genişliği (Range of Motion) Prensibi .....	79
Denge (Balance) Prensibi .....	79
Koordinasyonel Devamlılık (Coordination Continuum) Prensibi.....	79
Bölümsel Etkileşim (Segmental Interaction) Prensibi .....	80
Maksimum Yansıtma (Optimal Projection) Prensibi .....	80
Kendi Ekseninde Dönme(Spin) Prensibi .....	80
KAYNAKÇA .....	82

#### 5. BÖLÜM

##### EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ VE FİZİKSEL UYGUNLUK

DÜNYADA EGZERSİZ FİZYOLOJİSİNİN DOĞUŞU .....	85
EGZERSİZ FİZYOLOJİSİNE GİRİŞ.....	87
EGZERSİZ TANIMI VE BİLEŞENLERİ.....	87
EGZERSİZ TÜRLERİ .....	91
Enerji Kaynaklarına Göre Egzersiz .....	91
Fizyolojik Etkiye Göre Egzersiz .....	92
EGZERSİZ FİZYOLOGLARI NE YAPAR?.....	93
FİZİKSEL UYGUNLUK TANIMI VE BİLEŞENLERİ .....	94
Çocuklarda Fiziksel Uygunluk .....	96
Kadınlarda Fiziksel Uygunluk.....	96
Yaşlılarda Fiziksel Uygunluk.....	97
FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİ .....	97
Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Parametreleri .....	98
Performansla İlişkili Fiziksel Uygunluk .....	99
FİZİKSEL UYGUNLUK SEVİYESİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER .....	101
FİZİKSEL UYGUNLUK TESTLERİ.....	101



FİZİKSEL UYGUNLUK TESTLERİNİN AMAÇLARI.....	102
FİZİKSEL UYGUNLUĞUN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	102
KAYNAKÇA .....	103

## 6. BÖLÜM

### BEDEN EĞİTİMİ, EGZERSİZ BİLİMLERİ VE SPOR FELSEFESİ

FELSEFENİN BÖLÜMLERİ.....	107
Epistemoloji (Bilgi Felsefesi).....	107
Ontoloji (Varlık Felsefesi).....	107
Aksiyoloji (Değer Felsefesi).....	108
Mantık.....	108
TEMEL FELSEFİ AKIMLARIN BEDEN EĞİTİMİ, EGZERSİZ BİLİMLERİ VE SPOR İLE İLİŞKİSİ .....	108
İdealizm .....	109
Realizm (Gerçekçilik) .....	111
Pragmatizm (Yararcılık) .....	112
Naturalizm (Doğalcılık) .....	114
Varoluşçuluk .....	116
EĞİTİM FELSEFELERİ.....	119
Daimicilik (Perennialism).....	119
Esasicilik (Essentialism) .....	119
İlerlemecilik (Progressivism).....	120
Yeniden Kurmacılık (Reconstructionism) .....	120
MESLEKİ FELSEFE GELİŞTİRMEK.....	121
SPORDA ETİK .....	122
KAYNAKÇA .....	127

## 7. BÖLÜM

### SOSYOLOJİK TEMELLER

SOSYALLEŞME VE SPOR.....	131
KÜRESEL SPOR VE MEDYA .....	138
CİNSİYET VE SPOR .....	142
SİYASET VE SPOR .....	146
KAYNAKÇA .....	150

## 8. BÖLÜM

### SPOR VE EGZERSİZ PSİKOLOJİSİ

PEKİŞTİREÇ VE CEZA.....	153
UYARILMA, KAYGI VE DEĞERLENDİRİLMESİ.....	155
MOTİVASYON.....	157
ANLAM YÜKLEME.....	161
LİDERLİK .....	162
BİRLİK KAVRAMI .....	165
SALDIRGANLIK .....	168
KAYNAKÇA .....	172

## 9. BÖLÜM SPOR PEDAGOJİSİ

SPOR BİLİMLERİ VE SPOR PEDAGOJİSİ .....	177
SPOR PEDAGOJİSİ .....	179
Bir Disiplin ve Çalışma Alanı Olarak Spor Pedagojisi.....	180
Spor Pedagojisinin Eğitimsel Bakış Açısı .....	182
BEDEN EĞİTİMİNİN PEDAGOJİK VE DİDAKTİK YÖNLERİ .....	184
SPOR PEDAGOJİSİ VE OKUL SPORLARI.....	186
SPOR PEDAGOJİSİ VE BEDEN EĞİTİMİ DERSİ.....	190
Beden Eğitiminde Temel Eylem Alanları ve Görevleri .....	191
Beden Eğitiminde İşbirlikli Öğrenme.....	193
Eyleme Yönelik Beden Eğitimi .....	194
Probleme Yönelik Beden Eğitimi .....	195
Deneyime Yönelik Beden Eğitimi .....	195
Oyuna Yönelik Beden Eğitimi .....	196
Estetik Odaklı Beden Eğitimi .....	197
OKUL SPORUNDA PEDAGOJİK YAKLAŞIMLAR .....	197
ÖĞRENCİ ODAKLI BEDEN EĞİTİMİ .....	202
BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA EĞİTİMCİNİN ROLÜ.....	203
KAYNAKÇA .....	205

## 10. BÖLÜM ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE BEDEN EĞİTİMİ, EGZERSİZ BİLİMLERİ VE SPOR

YAYGINLIK .....	210
YETERSİZLİĞİN OLUŞ NEDENLERİ .....	210
ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE BEDEN EĞİTİMİ, EGZERSİZ VE SPORUN TARİHSEL GELİŞİMİ .....	211
ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE KULLANILAN ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLER.....	212
Akran Destekli Öğretim Yöntemi .....	212
Video Modelle Öğretim Yöntemi .....	213
Doğrudan Öğretim Yöntemi .....	213
Beceri Analizi .....	214
ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE BECERİ ÖĞRETİMİNDE KULLANILAN İPUCU ÇEŞİTLERİ.....	215
Sözel İpucu .....	215
Model Olma .....	215
Fiziksel Yardım (ipucu) .....	215
ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE FİZİKSEL EĞİTİM ÖNERİLERİ .....	216
ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERİN SINIFLANDIRMASI .....	218
Zihinsel Yetersizlik .....	218
Görme Yetersizliği .....	222
İşitme Yetersizliği.....	224
Bedensel Yetersizlik.....	227

Sağlık ile İlgili Yetersizlikler:.....	237
Otizm Spektrum Bozukluğu:.....	239
KAYNAKÇA .....	242

## **11. BÖLÜM REKREASYON**

BOŞ ZAMAN, REKREASYON VE SPOR .....	251
Boş Zaman Kullanımı Olarak Rekreasyon ve Spor.....	253
Rekreasyon ve Spor ile İlgili Sosyolojik Yaklaşımlar .....	256
REKREASYONUN TARİHSEL GELİŞİMİ VE MESLEK OLARAK REKREASYON UZMANLIĞI .....	261
Rekreasyon Sektörünün Gelişimi.....	263
Kentlerde Rekreasyon .....	266
Rekreasyon Uzmanlığı ve Liderliği .....	270
TÜRKİYE'DE REKREASYONUN GENEL DURUMU.....	272
TÜRKİYE'DE REKREASYON EĞİTİMİ VE İSTİHDAMI .....	277
KAYNAKÇA .....	279

## **12. BÖLÜM KARIYER VE MESLEKİ KONULAR, EKONOMİ - GELECEKTEKİ MESLEKLER (TRENDLER)**

BELLİ BAŞLI KAVRAMLAR .....	281
Meslek .....	281
Kariyer .....	282
Sektör .....	282
İktisat ve Ekonomi.....	282
İşletme.....	283
Üretim.....	283
Ürün Olarak Hizmet Kavramı .....	283
Ürün Olarak Mal Kavramı .....	284
Tüketim.....	284
SPOR BİLİMLERİ ALANINDAN MEZUN OLAN ÖĞRENCİLERİN İSTİHDAMINA YÖNELİK TAVSİYELER .....	284
Spor Bilimleri Fakültesi Mezunlarının Kamu Sektöründeki İstihdamına Yönelik Öneriler .....	285
Spor Bilimleri Fakültesi Mezunlarının Özel Sektördeki İstihdamına Yönelik Öneriler .....	288
KAYNAKÇA .....	290
DİZİN .....	291



# 1. BÖLÜM

## BEDEN EĞİTİMİ, EGZERSİZ BİLİMLERİ VE SPORUN ANLAMI, KAPSAMI, ROLÜ VE İŞLEVİ

**Dr. Öğr. Üyesi Murat ERGİN**

Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID No: 0000-0001-6188-0492

**Prof. Dr. Sinan AYAN**

Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID No: 0000-0001-6188-0492

Geleneksel beden eğitimi alanının genişlemesi, disipline uygun isim verilmesi ve bilimsel araştırma ile uygulama arasındaki ilişkinin en iyi nasıl tanımlanması gerektiği gibi konular profesyoneller arasında önemli tartışmalara yol açmıştır. Tartışmaların devam etmesine rağmen, artan görüş birliği, bu karmaşık, çok yönlü alanın merkezi odağının insan hareketi ya da daha genel olarak fiziksel aktivite olmasıdır (Welk ve Knudson, 2015).

Geleneksel beden eğitiminin alanı genişledikçe, “egzersiz bilimleri ve spor” disiplinleri ortaya çıkmıştır. 1960’lardan bu yana, beden eğitimi, egzersiz bilimleri ve spor programlarımızın temeli, kapsamı ve odağı büyük ölçüde değişmiş ve büyümüştür. Modern beden eğitimi, egzersiz bilimleri ve spor, beden eğitimi öğretmeni yetiştiren programlardan ve ortak kültürden doğmuştur. Bu çok boyutlu alanı oluşturan bilgi tabanı büyüdükçe, alt disiplinler gelişmiş ve heyecan verici yeni kariyer fırsatları ortaya çıkmaya başlamıştır. Alanımız günümüzde yaygın olarak “kinesiyoloji” ismiyle anılmakta ve alanımızda çalışanlar, her yaşta insana çeşitli ortamlarda hizmet vermektedir. Tüm kinesiyoloji alanına değinmek, hızla genişlediği ve değiştiği için kuşkusuz zordur (Walton-Fisette ve Wuest, 2018).

Artık fiziksel olarak aktif bir yaşam stili oluşturmanın hastalıkları önleyebileceğini ve yaşam boyu sağlık ve esenliğe olumlu katkıda bulunabileceğini biliyoruz. İnsanların sağlığına faydalı olacaksa, beden eğitimi, egzersiz bilimleri ve spor uzmanlarının yaşları, ırkları, etnik kökenleri, cinsiyetleri, gelir/eğitim düzeyi, coğrafi konum, yetenek/engel durumlarına bakılmaksızın tüm insanlara ulaştıklarından emin olmaları gerekir. Bu, gelecekteki alan uzmanlarını bekleyen bir zorluktur. Alan uzmanlarının bilimsel ve uygulama tabanlı araştırmaların nasıl okunacağını bilmeleri gerekir. Gelecekte, yeni ve daha heyecan verici fırsatlar ve zorluklar bizi bekliyor (Walton-Fisette ve Wuest, 2018).

## **Beden Eğitimi, Egzersiz Bilimleri ve Sporun Önemi**

Günümüzde beden eğitimi, egzersiz bilimleri ve spor alanında çalışanların; toplumun her kesiminin sağlığını ve yaşam kalitesini arttırmaları zorunlu bir vizyon haline gelmiştir. Bu alanda çalışanların, sporcu, antrenör, beden eğitimi öğretmeni ve diğer paydaşlarla birlikte çalışarak sporcuların performanslarını optimize etmeleri giderek daha önemli olmuştur. Diğer yandan, artan obezite ve sedanter yaşam tarzı, çocuklarda (endişe verici bir şekilde) ve yetişkinlerde, fiziksel, duygusal ve zihinsel bozukluklara/hastalılara neden olmaktadır. Bu sorunlara çözüm bulmak geçmişe oranla bugün daha fazla önem kazanmıştır.

İnal (2009) beden eğitimi ve sporun; insanların zihni ve fikri gelişimle birlikte bedeni gelişimlerinin uyumlu olması, insanların içinde yaşadıkları toplumlarda daha sağlıklı dengeli, verimli ve daha mutlu olmalarında önemli bir rol oynadığını belirtmiştir. Ayrıca sporun ülke tanıtımı ve propagandalarında da rol oynadığını eklemiştir.

## **Beden Eğitimi, Egzersiz Bilimleri ve Sporun Amacı**

Korunmaya muhtaç, özel gereksinime ihtiyaç duyan ve suçlu insanları yani dezavantajlı grupları topluma kazandırmak beden eğitimi, egzersiz ve sporun amaçlarındandır. Ayrıca insan sağlığı, karakter oluşumu, moral verimliliğinin artması milli yönden güçlü, ortak duygu ve davranışları yüksek bir insan varlığı ile doğrudan ilgili etkili bir eğitim faaliyetidir. Beden eğitimi ve spor, insanların zihni ve fikri gelişimle birlikte bedeni gelişimlerinin uyumlu olması, insanların içinde yaşadıkları toplumlarda daha sağlıklı dengeli, verimli ve daha mutlu olmalarında önemli bir rol oynar (İnal, 2009).

Egzersiz bilimlerinin temel amacı toplumun tüm kesimlerinin fiziksel aktivite seviyesini optimize etmektir (Thatcher ve diğ., 2009). Organizmanın yapı ve fonksiyonunun geliştirilmesi, eklem ve kasların kontrollü ve dengeli biçimde ça-

lışmasının sağlanması, okul çağı ve sonrası hareket iş ve boş zaman etkinliklerinin süresi içerisinde harcanan fizik gücü en mükemmel düzeyde kullanmayı, dolayısıyla organların kontrollü ve metotlu bir şekilde hareket etmesinin sağlanmasını, beden eğitimi ve sporun temelde işlevini bir bakıma fonksiyonunu oluşturmuştur (Alpman, 1972: akt. Kale ve Erşen, 2003).

1966 yılında Almanya'da alınmış bir karar ile sporun modern ve endüstriyel toplumlarda fizyolojik, pedagojik ve sosyal fonksiyonları yerine getirdiği, beden eğitimi ve sporun ilk önce sağlıklı nesiller yetiştirmede, şahsiyet kazanma ve korumada ve özellikle eğitimin değişim sürecini oluşturmada önemli eğitim yardımcılarından biri olduğu belirtilmiştir. Bu cümleden hareketle spor; temelde fizyolojik, eğitimsel ve sosyal fonksiyonlara sahiptir (Kale ve Erşen, 2003).

Kaliteli beden eğitimi programları, tüm öğrencilerin fiziksel yeterliliğini, sağlıkla ilgili fiziksel uygunluklarını, sorumluluk alma ve fiziksel aktiviteden keyif alma duygularını arttırmaya odaklanır. Böylece bir ömür boyu fiziksel olarak aktif olunabilir (Walton-Fisette ve Wuest, 2018).

Beden eğitimi; öğrencileri fiziksel aktivite ile aktif tutmaktan daha fazlasıdır. Beden eğitimi, öğrencileri fiziksel olarak hareket, kavram ve fiziksel aktivite becerileri konusunda eğitmekle ilgilidir. Bu onların yeteneklerine güven duymalarını sağlamak ve bağımsız olarak veya grup içinde hareket etmekten ve aktif olmaktan zevk almalarına izin vermekle ilgilidir.

Beden eğitiminin okul programında eşsiz bir rolü vardır, çünkü öğrencilerin hareket becerilerini ve fiziksel uygunluklarını geliştirmelerini sağlayan tek alandır. Beden eğitimi ayrıca, okul programı içinde bilişsel, duyuşsal ve sosyal alanların geliştirilmesine yardımcı olmada önemli bir rol oynar (Shimon, 2011).

Beden eğitiminin amaçları ülkeler ve kuruluşlar arasında biraz farklılık gösterir, ancak genel olarak amaç çocukların ve gençlerin fiziksel (örn. motor gelişim), psikolojik (örn. özgüven duygusu), bilişsel (örn. bilgi) ve sosyal becerilerini (örn. iletişim) geliştirmektir (NASPE, 2004).

NASPE'ye göre Ulusal Beden Eğitimi Standartları (NASPE, 2004):

1. Hareket kalıplarını sergilemede yetkinlik ve yeterlik göstermek.
2. Motor becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesine ilişkin kavramları ve ilkeleri açıklamak.
3. Fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı sergilemek.
4. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk düzeyine ulaşmak ve bunu korumak.
5. Sorumluluk alma ve sosyal davranış göstermek.